

MONTAÑA SEGURA: Cultura al aire libre

*José Alejandro Gómez-presidente ECAMO-Biólogo- Guía
profesional-deportista- Empresario turismo de naturaleza*



Cierran el páramo de Urrao por deterioro ambiental

Quemas en la zona y mal manejo de los residuos sólidos son algunas de las razones que llevaron al cierre del páramo.



Campaña social deportiva que tiene como objeto capacitar y concientizar a la ciudadanía para acceder a las diferentes entornos naturales, de manera que permita la prevención y/o reacción en accidentes y situaciones negativas en actividades que se realicen al aire libre. Deberá convertirse en un convenio de colaboración multisectorial entre gobierno, cuerpos de socorro, clubes deportivos o grupos de caminantes/montañismo , agencias de turismo y demás usuarios de senderos y caminos





10 PASOS PARA INICIARSE EN EL SENDERISMO





ESCUELA DE SENDERISMO
Y TREKKING DE ANTIOQUIA

10 PASOS PARA INICIARSE EN EL SENDERISMO



**1. REALIZARSE
CHEQUEO MÉDICO**



**2. CAMINAR EN SEMANA
CERCA A CASA**



10 PASOS PARA INICIARSE EN EL SENDERISMO



**3. IR PROGRESIVAMENTE,
NO SOBRE ESTIMAR
LAS CAPACIDADES**



**4. SALIR CON UN OPERADOR
TURÍSTICO FORMALIZADO
O CON UN CLUB DEPORTIVO**



10 PASOS PARA INICIARSE EN EL SENDERISMO



**5. INVERTIR EN UN
BUEN CALZADO
Y EVITAR EL USO
DE PRENDAS DE ALGODÓN**



**6. HACER UN CHEKLIST
DE LO QUE HAY
QUE LLEVAR EN EL MORRAL**



10 PASOS PARA INICIARSE EN EL SENDERISMO



**7. ALIMENTACIÓN E
HIDRATACIÓN ADECUADA**



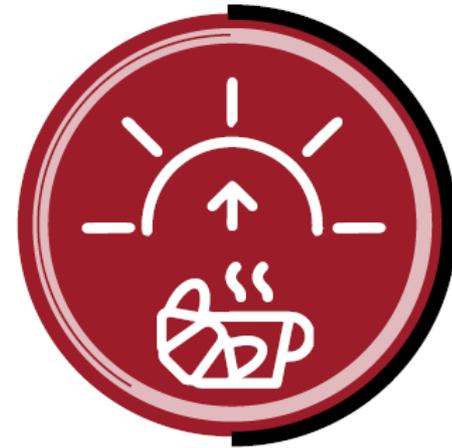
**8. MANEJAR UNA
PREVISIÓN METEOROLÓGICA**



10 PASOS PARA INICIARSE EN EL SENDERISMO



**9. INFORMAR DÓNDE Y
CON QUIÉN SE
REALIZARÁ LA ACTIVIDAD**



**10. INICIAR LA ACTIVIDAD
TEMPRANO Y BIEN
DESAYUNADOS**





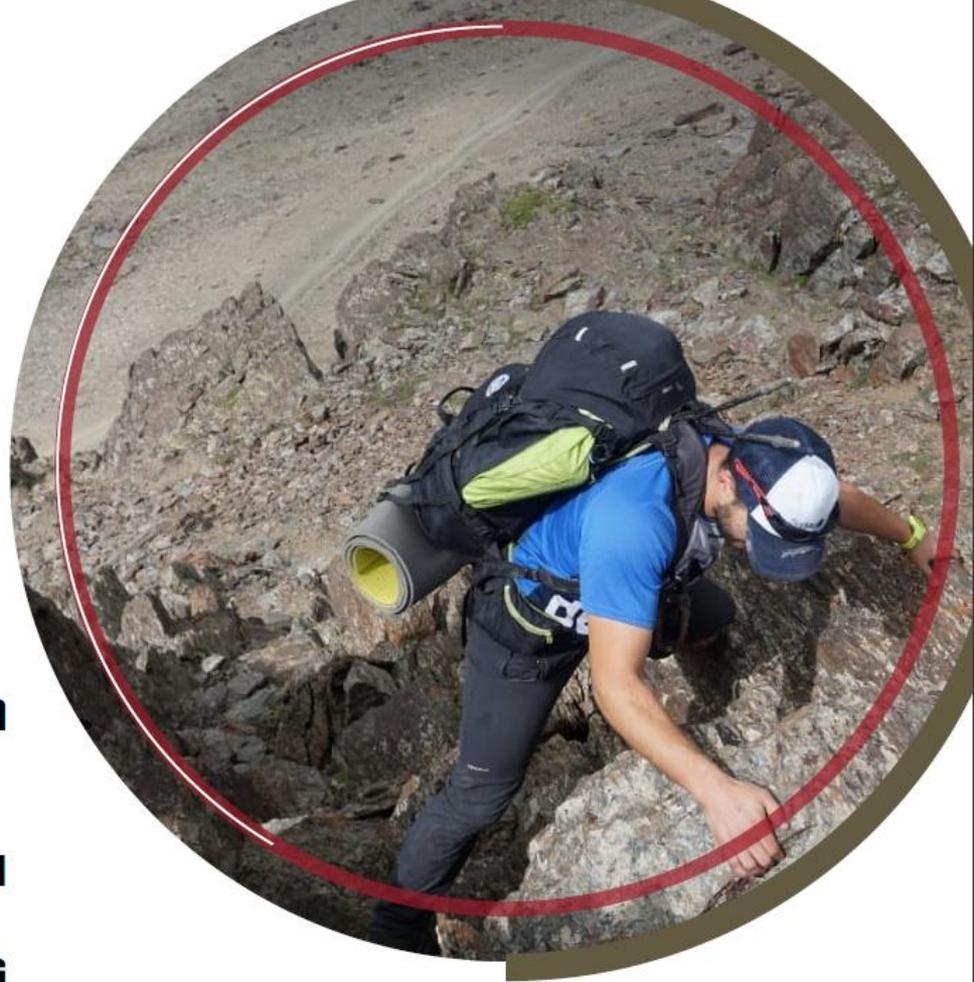
ESCUELA DE SENDERISMO
Y TREKKING DE ANTIOQUIA

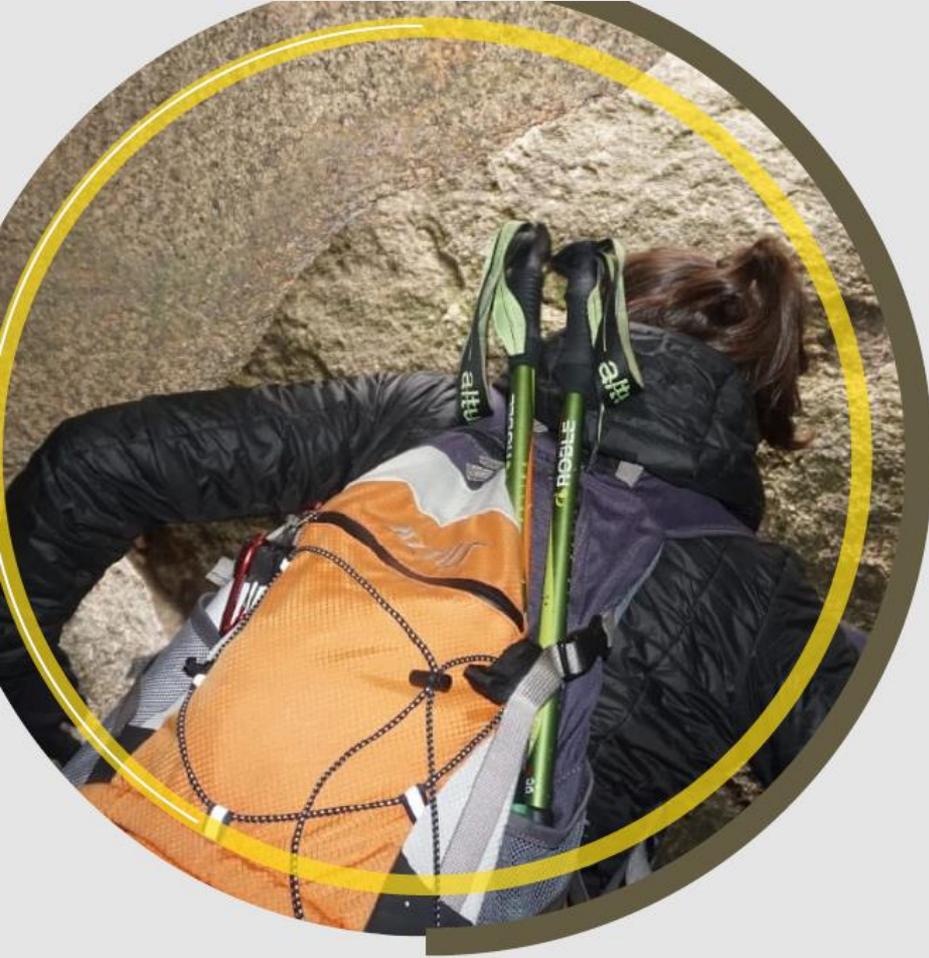
SEGURIDAD EN MONTAÑA

EN LA MONTAÑA FUNCIONAN OTRAS LEYES DIFERENTES A LA CIUDAD.

TODAS LAS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA TIENEN UN RIESGO MAYOR POR REALIZARSE EN ZONAS ALEJADAS. EL RIESGO O NO EXISTE, MENOS EN CONTEXTOS NATURALES.

ES IMPOSIBLE ELIMINAR COMPLETAMENTE LOS PELIGROS (FACTORES DE RIESGO), PERO SI SE PUEDEN EQUILIBRAR CON FACTORES DE SEGURIDAD.





3 PECADOS

- MALA PLANIFICACIÓN
- FALTA DE CAPACIDAD TÉCNICA
- EXCESO DE CONFIANZA



PLANIFICAR



**1.ESCOGER UNA ACTIVIDAD,
EVITANDO IMPROVISAR.**

**2.CONSULTAR LA PREDICCIÓN
METEOROLÓGICA Y LAS
CONDICIONES DE LA MONTAÑA.**

**3.PREPARAR UN PLAN
ALTERNATIVO**

4.DEJAR AVISO



EQUIPAR



ESCUELA DE SENDERISMO
Y TREKKING DE ANTIOQUIA

- **TODO LO QUE NO HAYAMOS ECHADO A LA MOCHILA NO LO PODREMOS UTILIZAR, ASÍ QUE AUNQUE YA SABEMOS QUE TODO PESA, INTENTA NO REGATEAR CON TU SEGURIDAD.**
- **HABRÀ COSAS QUE QUIZÀS (¡O JALÀ!) NUNCA LLEGUES A UTILIZAR PERO, POR PRECAUCIÓN, SIEMPRE SE DEBEN LLEVAR: ES ESE MATERIAL DE SEGURIDAD QUE ESTÀ AHÍ POR SI ACASO.**
- **HAZ UNA LISTA Y COMPRUEBA ANTES DE PARTIR QUE NO TE FALTA NADA.**



ACTUAR



- EMPEZAR A BUENA HORA.
- VALORAR A TODOS LOS MIEMBROS DEL GRUPO DE FORMA CONSTANTE.
- NO SEPARARSE DEL GRUPO NI DEJAR A NADIE SOLO.
- TENER EN CUENTA LAS ALTERNATIVAS MÁS CORTAS.
- BEBER, COMER Y PROTEGERSE DEL SOL ADECUADAMENTE.
- USAR LOS MAPAS Y COMPROBAR LOS HORARIOS.
- COMPROBAR QUE LA METEOROLOGÍA NO SUPONE UN RIESGO.





7 PRINCIPIOS DE NO DEJAR RASTRO

ETICA PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

MNEMOTECNIA CON MANOS



1



PLANIFICA Y
PREPÁRATE

2



CAMINE POR
SUPERFICIES DURAS,
POR CAMINOS YA
MARCADOS

3



ELIMINE
LOS RESIDUOS
ADECUADAMENTE

4



DEJE LO QUE
ENCUENTRE

5



MINIMICE
EL IMPACTO
DE LAS FOGATAS

6



RESPETE
LA VIDA
SILVESTRE
Y RURAL

7



SÉ AMABLE
CON LOCALES
Y VISITANTES



EL ABC DE LA MONTAÑA

A



AGUA



ALIMENTO



ABRIGO/AISLAMIENTO



EL ABC DE LA MONTAÑA



B



BASTONES



BOTIQUÍN



BOTAS



BRÚJULA



**BLOQUEADOR
SOLAR**



EL ABC DE LA MONTAÑA

C



CAPA DE LLUVIA



CALCETINES EXTRAS



CAMISETA EXTRA



CANDELA



CORDINO



EL ABC DE LA MONTAÑA



G



GUANTES



GAFAS



GORRA



GPS



EL ABC DE LA MONTAÑA

M



MANTA TERMICA



MÓVIL / CELULAR



MAPA



EL ABC DE LA MONTAÑA



S



SILBATO

L



LINTERNA



CLASIFICACIÓN GRADO DE DIFICULTAD DE LA RUTA



MIDE

Camino de Guaca

horario	3h 25'			3	severidad del medio natural
desnivel de subida	667 m			3	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	214 m			2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	9,5 Km			3	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Travesía				

Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas.

Calculado sobre datos de 2023.



Ficha Técnica



Para: buen estado físico



Dificultad desplazamiento: Posibilidad de pantano



Altitud:	Máximo	-	Mínimo
	2399		1809



Desnivel:	Positivo	-	Negativo
	667		214



Severidad: sol-humedad



Distancia: 9.5 kilometros



Duración: 6 a 7 horas



Ruta: Travesia



Clima: Frio y templado



Terrero: Carretable, senderos single track, Quebrada



Actividad: Senderismo grado medio
Bosques de Pino - Plantaciones - Bosques Mixtos



Vegetación: Bosques de Pino - Plantaciones - Bosques Mixtos



Zona: San Antonio de Prado



Orientación: Caminos y cruces algo definidos





Dificultad de la ruta

ibp **65** HKG

	Preparación física					Dificultad de la ruta
	Muy baja	Baja	Media	Alta	Muy alta	
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Muy fácil
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Fácil
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Media
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Dura
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Muy dura





Noticias Telemedellín - martes, 12 de abril de 2022, e...
Noticias Telemedellín
Noticias Telemedellín

24:42 / 1:00:21

NOTICIAS TeMeDELLÍN

Más videos
Presiona para ver todo

Más videos
Presiona para ver todo

"Que tengan pantalones":
la otra versión del costoso
Operativo del Ejército





Investigan robo masivo en sendero natural de San Cristóbal - T... >

Teleantioquia Noticias

teleantioquia NOTICIAS

1:51 / 2:38

INVESTIGAN ROBO MASIVO

en sendero natural de San Cristóbal

Más videos Presiona para ver todo















*¡Senderismo
con enfoque femenino!*

**Recorrido desde el Salado a
La cascada el Palo - Envigado**

**12 de Marzo
Sábado
Hora: 9:00 am
\$48.000**

**Mujeres
EN LA MONTAÑA**





AL AIRE ▶

LA ESCUELA

Canal YOUTUBE
Escuela de Senderismo y
Trekking de Antioquia



30^a CHARLA
¡Charla Virtual!
**SENDERISMO EN
COLOMBIA**

22 de febrero
Miércoles
Hora: 7:00 pm
Gratis





INVITADOS



JUAN JOSÉ ESCOBAR
DIRECTOR Y MONTAÑISTA



DANIEL HENAO JARAMILLO
MONTAÑISTA

DOCUMENTAL **MONTAÑAS LIBRES** ENTRADA LIBRE

<p>¿CUÁNDO? JUNIO 16 JUEVES 6:30 PM</p>	<p>¿DÓNDE? CENTRO CULTURAL FACULTAD DE ARTES UDEA - CRA. 64B #51 64 CARLOS E RESTREPO MEDELLÍN</p>	<p>CONVOCATORIA: CREADORES AUDIOVISUALES EN CINE DE MONTAÑA, NATURALEZA O MEDIO AMBIENTE</p>			
---	---	---	--	--	--



@ESCUELASENDERISMOTA



319 32962 09



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Artes





YouTube



Gmail

escueladesenderismota@gmail.com



319-329-62-09





E.C.A.M.O

Escuela colombiana de actividades de montaña



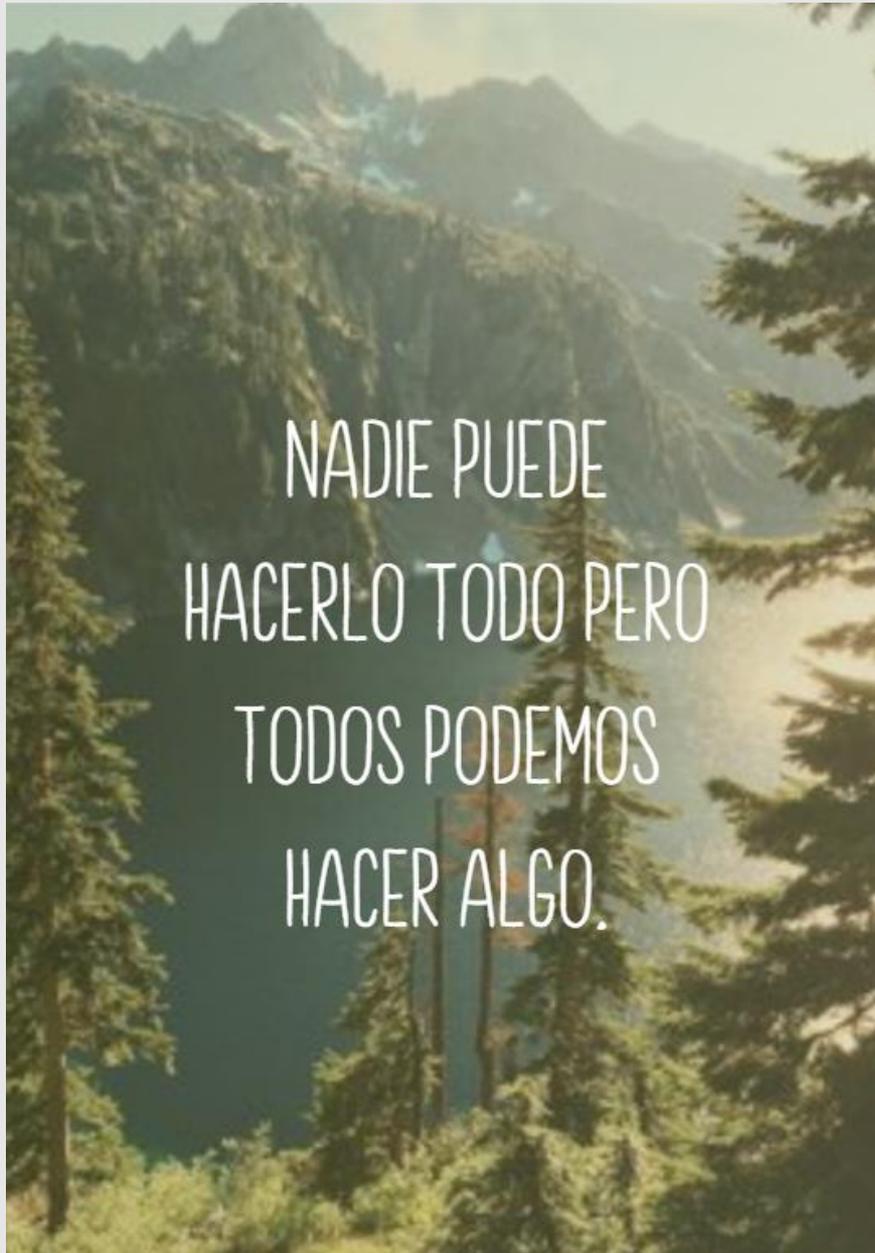
“ EL MUNDO QUIERE VIVIR EN LA
CIMA DE LA MONTAÑA,
SIN SABER QUE LA VERDADERA
FELICIDAD ESTÁ EN LA FORMA
DE SUBIRLA ”

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ





NADIE PUEDE
HACERLO TODO PERO
TODOS PODEMOS
HACER ALGO.





**TODOS HACEMOS
CULTURA, TODOS SOMOS
ESCUELA!**

Gracias!

